

INTERNET LINKED

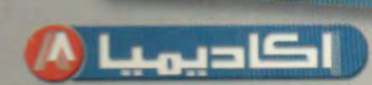
www.activology.com

كيف تحسّن مهاراتك في السباحة









المحتـــوى

المقدّمة

هناك الكثير من الأسباب التي تدعو الإنسان لتحسين مهاراته في السباحة. ففي حين يمارس بعض الأشخاص السباحة كوسيلة للمحافظة على لياقتهم، ينتسب آخرون إلى نوادي السباحة لأغراض متعدّدة. فقد يرغب أحدهم في الانضمام إلى ناد للتدرّب على لعبة كرة الماء water polo (كرة القدم في بركة السباحة)، أو التمتع بركوب الأمواج على لوح الانزلاق، أو حتى التدرّب على إنقاذ الناس من الغرق! لكن المتعة والتسلية اللتين نحصل عليهما من السباحة تبقيان السبب الحقيقي والأجمل لإتقان فن هذه الرياضة الرائعة.



دليل المصطلحات

لمساعدتك في فهم المصطلحات الموجودة في طيات هذا الكتاب

وعلى شبكة الانترنت، استخدمنا التعابير التالية...

"ضربة الذراع"	حركة الذراع التي تستخدمها في الماء.
"ركلة الساق"	حركة الساقين التي تنفّذها في الماء.
"دفع"	جزء من ضربة الذراع تحت الماء تدفعك للأمام أثناء السباحة.
"رجوع الذراع"	جزء من حركة الذراع التي تحدث فوق سطح الماء أثناء السباحة.



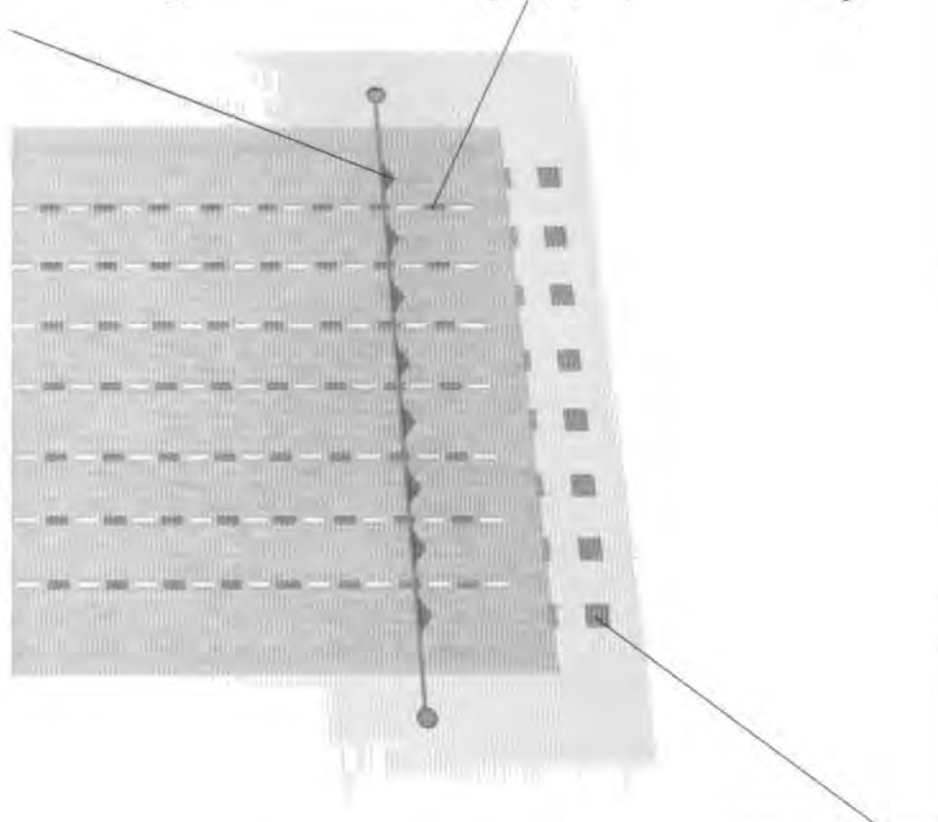
توجّه إلى الموقع www.activology.com كلما رأيت هذه الإشارة فتجد فيها مقاطع من عروض حيّة.

أماكن السباحة

هناك الكثير من الأمكنة التي يمكن أن تقصدها لممارسة السباحة، لكن تأكّد دائماً من وجود عامل إنقاذ في الخدمة. ويفضّل معظم الناس السباحة في برك السباحة، التي تُهيَّأ أحياناً لإجراء السباقات وذلك بوضع مجازات lanes فاصلة على طول البركة ومنصّات الغطس diving blocks، إضافة إلى تجهيزات أخرى.

حبال المجازات

تقسم هذه الحبال البركة إلى مجازات. وهي تطفو على سطح الماء لمساعدة المتسابقين على السباحة بخط مستقيم. وفي معظم البرك تثبّت على هذه الحبال عوّامات خاصة تمنع الأمواج من الانتقال من مجاز لآخر، وتسمّى عندئذ الحبال المانعة للاضطراب.



منصّات الانطلاق

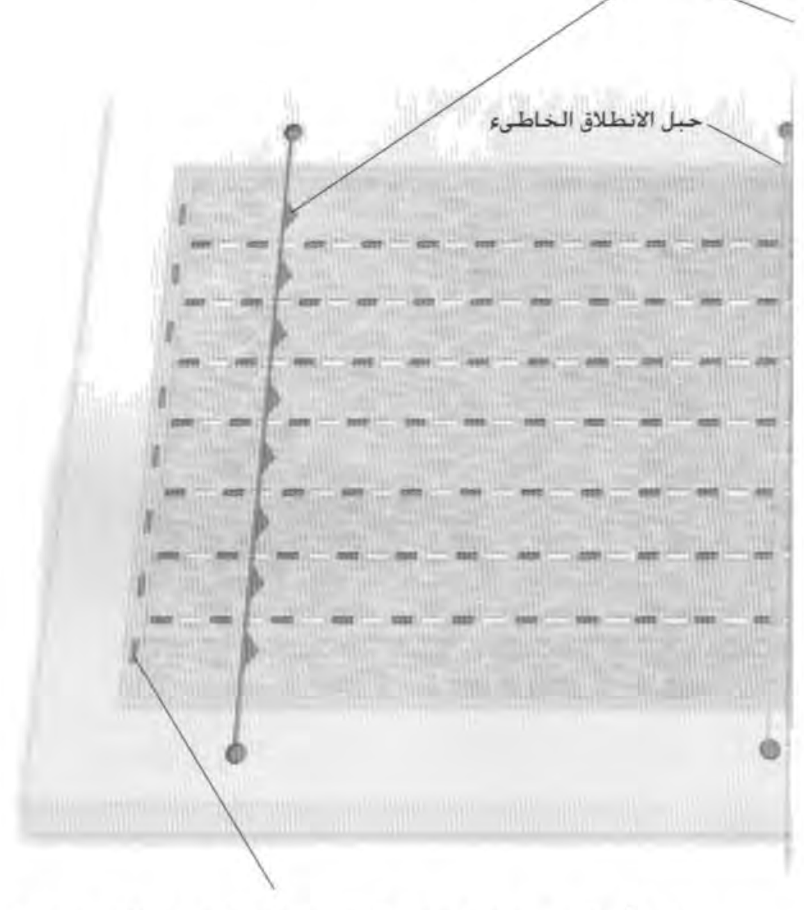
تسمح هذه المنصّات للمتسابقين بانطلاقة أسرع. ويقفز السبّاحون منها في السباحة الحرّة السريعة وسباحة الفراشة وسباحة الصدر. أما في سباقات سباحة الظهر فيتشبّث السبّاحون بهذه المنصّات وهم في الماء قبل بدء السباق.

حبل الانطلاق الخاطىء

يسمح هذا الحبل لمطلق إشارة بدء السباق starter بإيقاف السبّاحين إذا غطس أحدهم قبل إعطاء الإشارة. فإذا حدث انطلاق خاطئ يُسقط الحبل في الماء، وعندما يصل السباحون إليه يدركون أن عليهم العودة وبدء السباق من جديد.

رايات سباحة الظَّهْر

تُنبىء راية flag سباحة الظَهْر سبّاحي الظهر بقرب وصولهم إلى جدار البركة. ويحسب السبّاحون عدد الضربات التي عليهم القيام بها من الراية وحتى الجدار؛ ولذلك لا يحتاج السباحون في المرة القادمة إلى النظر حولهم لمعرفة مدى قربهم من الجدار عند مرورهم تحت الراية.



وسادات التوقيت

عندما تُطلق إشارة بدء السباق، تبدأ الساعة بالدوران. وينتهي كل مجاز بوسادة pad خاصّة وظيفتها إيقاف الساعة عندما يلمسها المتسابق بيده عند نهاية السباق. يظهر الوقت الذي سجّله السبّاح على شاشة كبيرة موجودة بجانب البركة.

التجهيزات

السباحة رياضة بسيطة جداً لا تتطلّب الكثير من المعدّات والتجهيزات. لكن هناك عدّة أشياء يمكنك اقتناؤها لتساعدك في تحسين مزاولة هذه الرياضة. ومن أفضل هذه الأشياء العوّامات التي تستطيع الاستفادة منها للتدرّب على استعمال الساقين أو الذراعين فقط. وهي تفيد للتدرّب على حركة معيَّنة من ضربة الذراع.

ثوب السباحة

يرتدي السبّاحون عادة أثواب سباحة من قطعة واحدة، تتيح لهم السباحة بفعّالية كونها ضيِّقة التفصيل. ويرتدي بعض السبّاحين حلّة جلد سمك القرش «sharkskin» الخاصة بالسباقات، حيث يساعد النسيج النافر لقماشها في جريان الماء على طول الجسم، ما يجعله أكثر انسياباً.

قلنسوة السباحة

إذا كنت تملك (أو تملكين) شعراً طويلاً فمن الأفضل لفّه للأعلى ووضعه داخل قلنسوة hat مخصّصة للسباحة وذلك لمنعه من الانسدال فوق العينين. تحمي هذه القلنسوة أيضاً الشعر من مادّة الكلور التي تُضاف إلى ماء حوض السباحة.

نظّارات السباحة

تمنع هاتان النظّارتان goggles من إصابة عينيك بالالتهاب وتساعدك على رؤية أفضل تحت الماء. من المهم أن تكون النظّارتان مناسبتين تماماً لعينيك: حاول قدر الإمكان تجربة عدة نظارات قبل شراء النوع الملائم لك تماماً.

المنشفة

لا تنس أبداً منشفتك towel أما إذا كنت عازماً على النزول إلى الماء والخروج منه وتجفيف نفسك بين الجولة والأخرى، فمن المستحسن في هذه الحالة أن تصحب معك منشفتين.

لوح التدرّب على السباحة

يستفاد من هذا اللوح kick board عند ممارسة السباحة بالساقين فقط، وهو أداة جيدة للتدرّب على السباحة بضربة الرجل. ضع اللوح تحت يديك لتدعم أعلى جسمك.

طَوْف الدفع

هناك أنواع متعدّدة من أطواف الدفع pull buoy، لكن جميعها يستخدم للتدرّب على السباحة بالذراعين فقط. ضع الطوف بين فخذيك.

قائمة بلوازم السباق

- منشفتان.
- بدلة رياضة وقميص قصير الكمّين لحفظ حرارة الجسم.
- ثوب سباحة ونظارتان واقيتان إضافية للحالات الطارئة. (احتفظ دائماً بالنظّارتين الإضافيتين تحسّباً لأي تلف يلحق بالنّظارة الأصلية).
- قلنسوة سباحة.
- حقيبة تضع فيها كلَ اللوازم التي تحتاجها.

التحمية

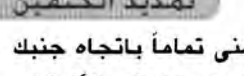
من المفيد جداً قبل بدء السباحة القيام ببعض تمارين التحمية. بهذه الطريقة ستجنّب عضلاتك الإجهاد وتقلّل ما أمكن من فرص الإصابة. ولمحترفي السباحة، ينبغي أن تتم التحمية على مرحلتين: بعض التمارين البسيطة على الأرض، ومن ثم القيام بسباحة خفيفة قبل بدء التمرين جدّياً.

تمديد الساقَيْن

قف أمام الحائط وضع راحتَي يديك عليه. أبقِ ساقك اليمنى مستقيمة، واثنِ ساقك اليسرى عند الركبة. ينبغي أن تشعر بتمدّد في العضلات الموجودة خلف ساقك اليمنى. كرِّر التمرين لكن مع تبديل موقعي الساقين.

تمديد الفخذَيْن

قف وقدماك منبسطتان على الأرض. ارفع إحدى ساقيك إلى الخلف وأمسكها بكلتا يديك. ادفع الآن عقب قدمك نحو ردفيْك. من المهم إبقاء وركيْك في مستوٍ واحد أثناء قيامك بهذا التمرين: لا تقوّس ظهرك لمحاولة رفع قدمك أكثر. كرِّر التمرين بالساق الأخرى.



تمديد الكتفَيْن

ابسط ذراعك اليمنى تماماً باتجاه جنبك الأيسر كما هو مبيَّن في الشكل. وثبّتها في مكانها بواسطة باطن مرفقك الأيسر. كرِّر التمرين بالذراع اليسرى.




إرشاد

عندما تقوم بتمديد عضلاتك، احرص على أن لا تمدّدها كثيراً. يقتصر التمديد فقط على الشعور بشدّ خفيف جداً وليس أكثر.

تمديد الجانبيْن

قف على قدميك بحيث تكون المسافة الفاصلة بينهما أطول قليلاً من عرض الكتفين. أبقِ جسمك مسترخياً، وانحن لجهة اليسار، محاولاً صنع قوس بجسمك وذراعك اليمنى. حاول أن تميل أقصى ما تستطيع لكن دون أن تجهد نفسك. أعد التمرين باتجاه الجانب الآخر.

تمديد الذراعيْن

مدّ ذراعك اليسرى خلف رأسك نزولاً باتجاه عمودك الفقري. مدّ الآن ذراعك اليمنى صعوداً من خلف ظهرك بموازاة العمود الفقري، وحاول أن تجعل يديك تتصلان. كرّر المحاولة ولكن باستخدام يدك اليمنى من الأعلى.

تمديد كامل الجسم

اجثم على قدميْك بحيث يكون عقباك منبسطيْن على الأرض وذراعاك ممدودتيْن أمامك. قف على رؤوس أصابعك وارفع ذراعيك للأعلى أقصى ما يمكن. استنشق الهواء وأنت تقوم بهذه الحركة، واحبسه قليلاً قبل أن تزفره وأنت تعود لوضعية الوقوف العادي. (إذا استطعت القيام بهذا التمرين تحت سقف تستطيع بلوغه وأنت واقف على رؤوس قدميك، فإن ذلك سيساعدك على البقاء في مكانك دون أن تتعثر).



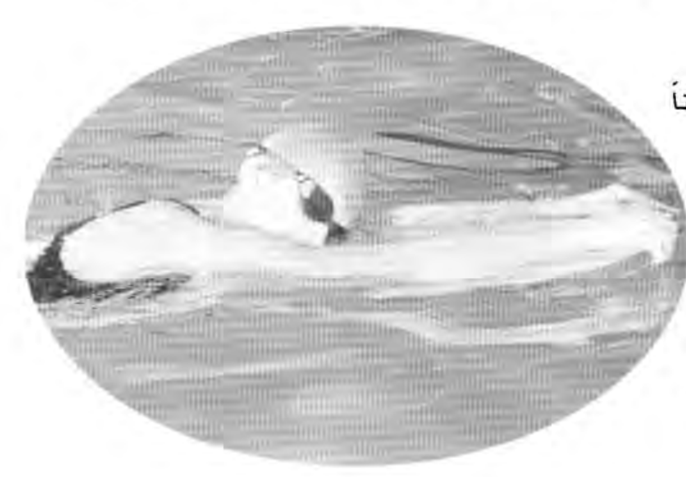


السِّباحة الحُرَّة

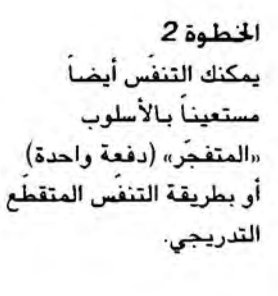
سباحة الكرول front crawl أو السباحة الحرة freestyle هي الحركة التي يمارسها معظم السباحين أثناء تمارينهم للتدرّب على المسابقات أو لتحسين لياقتهم. ولأن السباحة الحرَّة هي الأسرع من بين السباحات الأربع التي يتقنها السبّاحون. فإن بمقدورك قطع مسافة أطول في ساعة إذا مارستها أكثر مما يمكن أن تقطعه في سباحة الصدر.

تعلّم التنفّس

هذا تدريب عملي يساعدك على إتقان التنفس من الجانب. ويعتمد الأسلوب الأساسي للتنفّس خلال السباحة على استنشاق الهواء عندما يكون الوجه خارج الماء وزفره عندما يكون مغموراً داخله. وفي السباحة الحرَّة يتنفَّس السبَاح على الجانب أما في سباحتي الصدر والفراشة فيتنفّس من الأمام. حاول أن تتدرَب على التنفس في كلا الجانبين.



الخطوة 1
اسبح نحو الأمام مستعيناً بطوْف float لكي تبقي تركيزك منصباً على عملية التنفَس. حالما تشعر بحاجة إلى التنفَس، أدر رأسك جانباً وخذ نفساً عميقاً ثم أعد وجهك ثانية إلى داخل الماء.



الخطوة 2
يمكنك التنفَس أيضاً مستعيناً بالأسلوب «المتفجّر» (دفعة واحدة) أو بطريقة التنفَس المتقطَع التدريجي.



إيقاع السباحة الحرّة

يعتمد الأسلوب الأساسي في السباحة الحرَّة على دفع الماء بإحدى الذراعين أولاً ثم بالذراع الأخرى. تعود بعد ذلك كلّ ذراع إلى وضعيّة البداية في الوقت الذي تضرب فيه الذراع الأخرى الماء. أثناء ذلك، ينبغي أن تقوم بركل الماء بقدميك صعوداً وهبوطاً بصورة مستمرة.



الخطوة 1

بعد الابتعاد عن جدار البركة، ادفع ذراعك اليسرى للأسفل، تاركاً الذراع الأخرى ممدودة نحو الأمام. عندما تنجز الذراع اليسرى ضربتها تحت الماء، ارفعها للخارج. وأركل الماء بساقيك للاندفاع نحو الأمام.



الخطوة 2

عندما تبدأ ذراعك اليسرى بالخروج إلى الهواء، اضرب الماء بذراعك اليمنى إلى أسفل جسمك. وطالما قامت ذراعك «بضرب» الماء، فإنّها تدفع جسمك نحو الأمام وتبقيه عائماً.



الخطوة 3

تكون الحركة هي نفسها على الجانب الآخر. تابع ركلات الساق برفس الماء بقدميك صعوداً وهبوطاً من الوركين والركبتين أيضاً.

حركة الذراعَيْن

في كلّ حركات السباحة، ينبغي أن تكون يداك مكوّبتين «لمسك» الماء.



الخطوة 1

مدّ إحدى ذراعيك تماماً نحو الأمام وأبقها مشدودة عند دخولها الماء. تنبَّه إلى إمالة جسمك ما إن تخرج ذراعك اليمنى من الماء.



الخطوة 2

عندما تدفع يدك الماء للخلف، اثن ذراعك من المرفق بحيث تكون يدك بموازاة الخط المركزي لجسمك.



إرشاد

استعن بخطٍ مركزي وهمي، يمتدّ من أعلى رأسك إلى رؤوس أصابعك لمراصفة حركة ذراعيك وساقيك

السباحة الحرّة (تابع)

يمكنك العمل على تحسين حركة الذراعين. حالما تتقن الحركة الأساسية لأسلوب السباحة الحرَّة. وهناك حركتان رئيسيتان يمكن حتى للسبَّاحين الماهرين إدخال تحسينات كبيرة عليهما وهما: حركة الذراعين تحت الماء ورجوع الذراعين.

حركة الذراعين تحت الماء

تتأتى معظم السرعة التي يحصل عليها السباح من حركة ذراعيه تحت الماء، لذلك من المهم أن تكون هذه الحركة قويّة وفعّالة ما أمكن.



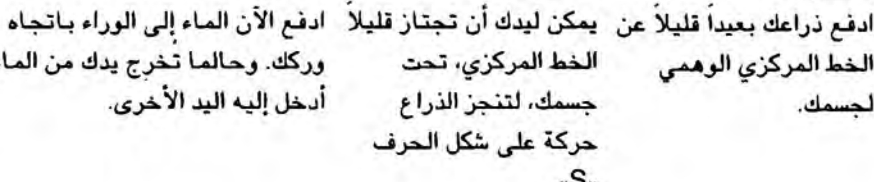
الخطوة 1
تدخل ذراعك اليمنى الماء على نحو مستقيم وهي موجّهة للأمام. وقبل أن تبدأ بدفع ذراعك للخلف، أخفض كتفك نحو الأمام قليلاً.



الخطوة 2
ادفع ذراعك بعيداً قليلاً عن الخط المركزي الوهمي لجسمك.



الخطوة 3
يمكن ليدك أن تجتاز قليلاً الخط المركزي، تحت جسمك، لتنجز الذراع حركة على شكل الحرف «S».



الخطوة 4
ادفع الآن الماء إلى الوراء باتجاه وركك. وحالما تخرج يدك من الماء، أدخل إليه اليد الأخرى.

رجوع الذراعين

تعمل الحركة التي ترجع من خلالها ذراعيك على إبقاء ضربتك سلسة وجسمك متوازناً.



الخطوة 1

اخرج ذراعك اليمنى من الماء بحيث يكون مرفقها منثنياً. في نفس الوقت ينبغي أن تبدأ ذراعك اليسرى ضربتها تحت الماء.



الخطوة 2

استمر بتقديم يدك إلى الأمام رافعاً مرفقك قليلاً إلى الأعلى.

الخطوة 3

عندما يصل مرفقك إلى أعلى نقطة له، ينبغي أن تكون يدك بمستوى الكتف تماماً.



الخطوة 4

عندما تتجاوز يديك الكتف، اخفض مرفقك وابدأ ببسط ذراعك إلى الأمام. في هذا الوقت تكون ذراعك اليسرى في منتصف ضربتها تحت الماء.



الخطوة 5

دع يدك تنزلق في الماء، في الوقت الذي تخرج منه يدك الأخرى.

اسبح

وأنت تنظر إلى قاع البركة القريب منك. ينبغي أن يكون رأسك مغموراً بالماء لمستوى حاجبيك تماماً.



إرشاد

لا **تسرع عندما تقوم بحركة الذراعين** تحت الماء. بل حاول «تلمّس» الماء وغرفه بكلتا قبضتيك، وكأنك تجرف منه كمية وافرة نحوك وتتحرك فوقه.

سباحة الظَهْر

سباحة الظهر backstroke سباحة يمارسها السبّاح ونظره معلّق بالسقف أو السماء. وفيها تجدّف كلُّ ذراع بدورها. فيخلط الناس غالباً بينها وبين السباحة الحرَّة "المقلوبة". ويعتبر إبقاء الرأس والجسم ثابتَيْن قدر الإمكان من أهم الأشياء اللازمة في سباحة الظهر.

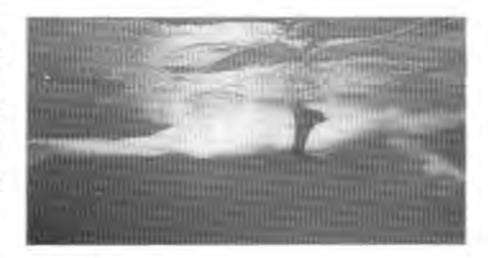
إيقاع سباحة الظَهْر

في بعض الأحيان، يُدخل الناس الذين يتعلَّمون سباحة الظهر أذرعهم إلى عمق كبير داخل الماء، بحيث لا تؤثر قوة الدفع تحت الماء على أسفل الجسم بل على جانبه. وفي الواقع، لا تحتاج اليدان والذراعان سوى لعمق معيَّن تحت الماء لضمان عدم ظهور اليدين إلى السطح في منتصف حركة الدفع.



الخطوة 1

عندما تكون ذراعك اليمنى ممدودة بالكامل، تكون ذراعك اليسرى على وشك الظهور من الماء.



الخطوة 2

تدخل ذراعك اليمنى للتجديف داخل الماء حالما تخرج ذراعك الممدودة إلى الهواء.



الخطوة 3

تكون يدك تحت السطح مباشرة في منتصف حركة التجديف.



الخطوة 4

ما إن تصل ذراعك إلى نهاية ضربتها، حتى تكون ذراعك اليسرى على وشك الدخول إلى الماء.

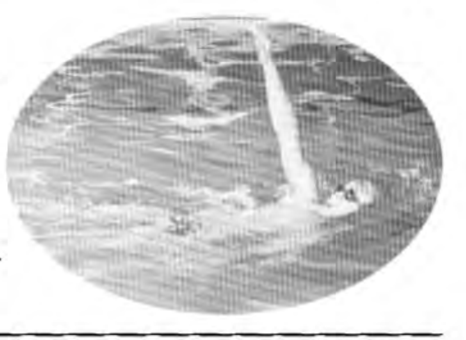
حركة الذراعَيْن

خلال حركة الدفع التي تقوم بها الذراعان في الماء، أبق وركيْك عاليين وجسمك مستقيماً.



الخطوة 1

عندما تدخل ذراعك إلى الماء فإنها تدخل إليه بشكل مستقيم، ويكون الإصبع الصغير (الخنصر) ليدك المنثنية موجَهاً للأسفل (نحو الماء)، وراحة يدك في الاتجاه البعيد عنك.

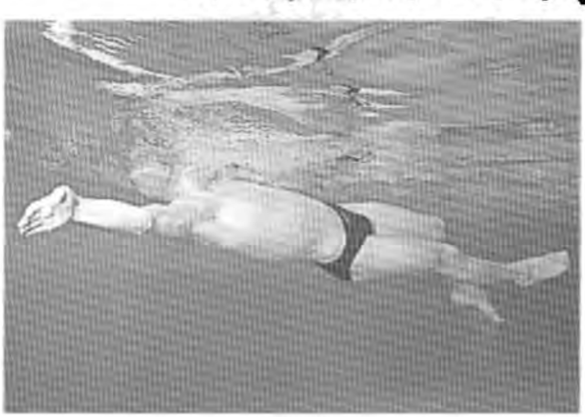


الخطوة 2

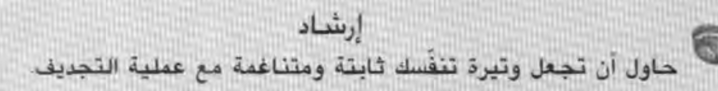
تخرج ذراعك التي تكون قد أتمت للتو حركتها تحت الماء بصورة مستقيمة إلى الهواء. وتساعدك ركلة قوية بالساق في إبقاء جسمك منبسطاً في الماء.

حركة اليَديْن

ينبغي أن تدخل يدك في الماء من خلال الإصبع الصغير (الخنصر) أولاً. وتعتبر هذه الطريقة هي الفضلى، لأن يدك تكون في الوضعية الصحيحة لبدء حركة السباحة.



عندما تخرج ذراعيك من الماء إلى الهواء ينبغي أن تكونا مستقيمتين ولا تثنيهما إلا بعد دخولهما ثانية إلى الماء.



إرشاد

حاول أن تجعل وتيرة تنفّسك ثابتة ومتناغمة مع عملية التجديف.

سباحة الظَهْر
(تابع)

تعتبر ركلة الساق السلسة والمنتظمة أمراً مهماً جداً في سباحة الظهر. وتساعدك الركلة القوية في إبقاء جسمك بالوضعية الصحيحة في الماء. أما إذا كانت ركلتك ضعيفة، فإن وركَيْك وساقيك سيغوصان أكثر في الماء. وسينتهي الأمر بأن تسحب ذراعاك بقية جسمك في الماء وكأنّه وزن ثقيل مُرهِق، ما يجعل حركة يديك بدون فاعلية.

حركة التجديف تحت الماء

يساعد التجديف السلس والقوي تحت الماء في إبقاء رأسك مستقيماً فيه، الأمر الذي يُسرِّع من وتيرة سباحتك. وكما في السباحة الحرُة، حاول أن تبقي الخط الذي يمتدّ عبر مركز جسمك مستقيماً، فالتمايل من جانب إلى آخر سيبطىء سرعتك.

الخطوة 1
ينبغي أن تدخل ذراعك اليمنى إلى الماء وهي ممدودة بالكامل.

الخطوة 2
ما إن تخرج ذراعك اليسرى من الماء، حتى تبدأ الذراع الأخرى بجرف الماء جانباً.

تكون الذراع منثنية بزاوية 90°

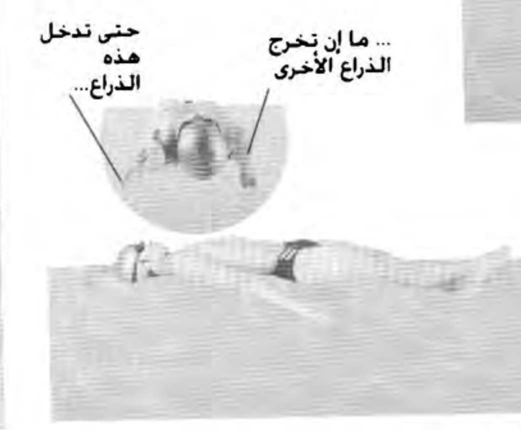
الخطوة 3

حرّك الذراع اليمنى بحيث تشكّل زاوية 90° مع جسمك عند منتصف حركة التجديف.

تعمل اليد المفتوحة كمجداف

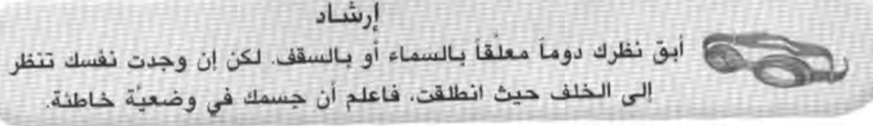
الخطوة 4

عندما تنهي ذراعك ضربتها تحت الماء، ينبغي أن تكون راحتك موجَّهة نحو الورك.



الخطوة 5

ما إن تعود ذراعك اليسرى ثانية إلى الماء، حتى تبدأ ذراعك اليمنى بالخروج منه. ينبغي أن تشعر بطول وامتداد ساقيك وارتخاء كاحليك.



إرشاد

أبقِ نظرك دوماً معلّقاً بالسماء أو بالسقف. لكنْ إن وجدت نفسك تنظر إلى الخلف حيث انطلقت، فاعلم أن جسمك في وضعيّة خاطئة.

سباحة الصَدْر

تعتبر سباحة الصدر breaststroke من أسهل الحركات التي يقوم بها الأشخاص عندما يبدأون تعلّم السباحة. وهذا النوع من السباحة مريح لأنك تسبح ووجهك خارج الماء. يمكن أن تتحوَّل هذه السباحة إلى سباحة سريعة جداً، إن استطعت التوفيق بين حركتي دَفْع الذراعين وركلة الساقين.

إيقاع سباحة الصَدْر



إن أحد أهم الأشياء التي ينبغي عليك تعلّمها إن أردت ممارسة سباحة الصدر جيداً هو معرفة متى ينبغي أن تغطّس وجهك في الماء. فالسباحة تحت سطح الماء ومن ثم الارتفاع ثانية فوقه هما ما يضفيان على هذا النوع من السباحة إيقاعه وسرعته.



الخطوة 1
ابدأ حركة الذراعين بتحريكهما إلى الأمام وإلى الخلف في حركة دائرية، جاراً ساقيك خلفك.





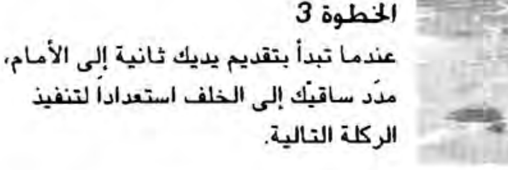
الخطوة 2
عندما تسحب ذراعيك إلى الداخل، يرتفع جسمك وترتدّ ساقاك إلى الخلف باتجاه مؤخّرتك. خذ نفساً.



الخطوة 3
عندما تبدأ بتقديم يديك ثانية إلى الأمام، مدّد ساقيْك إلى الخلف استعداداً لتنفيذ الركلة التالية.

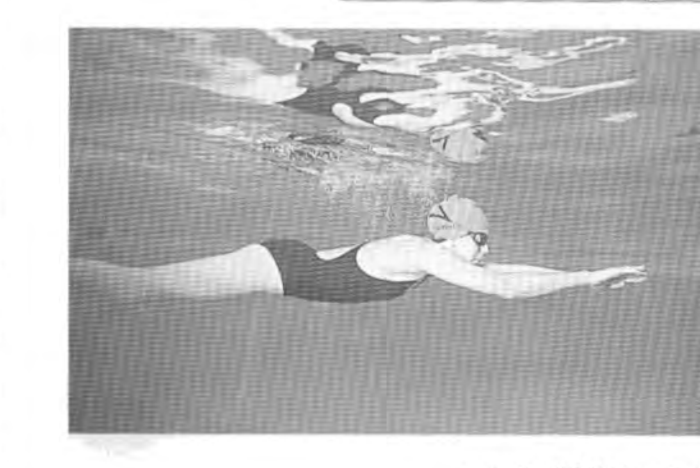


الخطوة 4
يهبط جسمك ثانية في الماء.



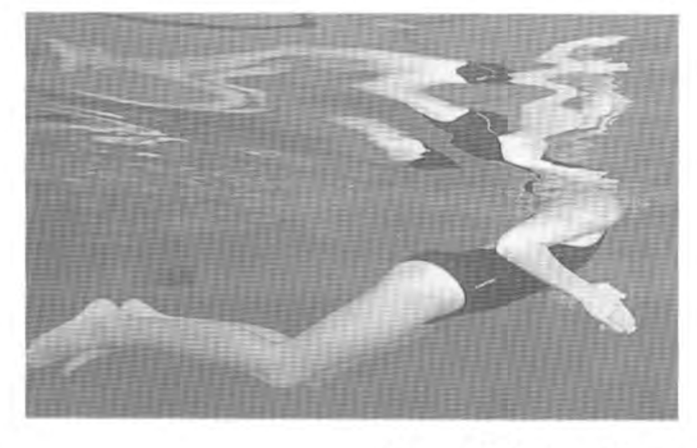
الخطوة 5
قدّم ساقيْك إلى الأمام وقدميك إلى مؤخّرتك، ثم ادفع ساقيك إلى الوراء بهدف الانسياب (انظر إلى الأسفل يميناً)، واستعدّ لتكرار الحركة.

الانسياب



بعد إنجاز ركلة الساق، دع جسمك ينساب للأمام ممدَداً ذراعيك وساقيك بالكامل. ثم، وقبل أن تبدأ سرعتك بالتباطؤ، ابدأ حركة الذراع التالية.

وضعية الجسم



عندما تصبح يداك قرب جسمك، يرتفع رأسك إلى الأعلى وتبدأ ساقاك بأخذ الوضعيّة الصحيحة استعداداً للركلة التالية.



إرشاد

حاول دوماً أن تبدأ ركلتك بحيث يكون عقباك قريبين من مؤخَرتك أو يلامسانها. كذلك حاول أن تنهي ركلتك وأصابع قدميك موجَهة نحو الخلف وقدماك متلاصقتان.

سباحة الصَدْر (تابع)

هناك أسلوبان رئيسيان لتنفيذ حركة الذراعين في سباحة الصدر. فبعض السبَّاحين يتركون أذرعهم تنساب أمامهم بشكل مستقيم تقريباً حتى تستعيد قوّتها لرفع الجسم. والبعض الآخر يثنون أذرعهم فوراً تقريباً، بحيث يبدو وكأنهم يدفعون الماء إلى الخلف أكثر. ليس هناك طريقة أفضل من الأخرى: استعن بالطريقة التي تناسبك أكثر.

حركة اليدَيْن

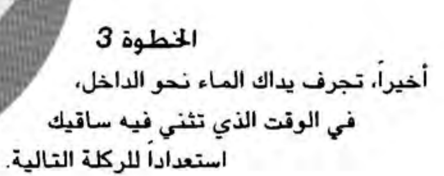
إن بلوغ السرعة المناسبة من جرّاء حركة اليدين في الماء أمر بغاية الأهمية إن كنت تريد ممارسة سباحة الصدر بشكل أسرع. ويجد بعض السباحين أن اللحظة الأفضل لتجديف الماء بأيديهم بعد الانسياب هي اللحظة التي لا يستطيعون فيها رؤية أيديهم بالنظّارات.

الخطوة 1
حالما تنساب للأمام، تكون يداك متلاصقتين معاً قبل توجيههما نحو الخارج، والإصبع الصغير (الخنصر) في الأعلى.

الخطوة 2
تجرف يداك الماء إلى الخارج، معزِّزَةً سرعتك المكتسبة من حركة الساقين (الانسياب).



الخطوة 3
أخيراً، تجرف يداك الماء نحو الداخل، في الوقت الذي تثني فيه ساقيك استعداداً للركلة التالية.



حركة الساقَيْن

تتأتّى معظم السرعة في سباحة الصدر من حركة الساقيْن. ورغم أن الذراعين تدفعان الجسم إلى الأمام، إلا أن المهمة الأساسية لهما تبقى في جعل الجسم يأخذ الوضعية الصحيحة لتنفيذ ركلة الساقين التالية.



الخطوة 1

بعد تنفيذ الركلة، دع جسمك ينساب إلى الأمام مع مدّ الذراعين والساقين تماماً.



الخطوة 2

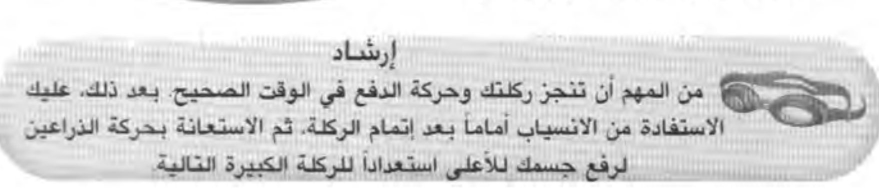
وقبل أن تبدأ سرعتك بالتباطؤ، ابدأ بحركتي الذراعين والساقين التاليتين.

الخطوة 3

حالما ترجع ذراعيك إلى الوراء، حرّك ساقيك إلى الأمام، متقدّماً بركبتيك.

الخطوة 4

تابع تقديم ساقيك إلى الأمام، في الوقت الذي تنهي فيه ذراعاك حركتهما الدائرية عائدتين إلى وضعية البداية. أبق قدميك مسطّحتين وموجّهتين للخارج، بحيث تعملان كمجداف يدفعك إلى الأمام.



إرشاد

من المهم أن تنجز ركلتك وحركة الدفع في الوقت الصحيح. بعد ذلك، عليك الاستفادة من الانسياب أماماً بعد إتمام الركلة، ثم الاستعانة بحركة الذراعين لرفع جسمك للأعلى استعداداً للركلة الكبيرة التالية.

سباحة الفَرَاشة

عندما تبدأ لأول مرّة تعلّم سباحة الفراشة butterfly، فإن أحد أهم الأمور التي يجب عليك إتقانها هو كيف تجعل جسمك يأخذ الوضعية الصحيحة. حاول أن لا تدع جسمك يغوص في الماء. لأنه إذا بدأ وركاك بالغوص، فإن عبء جرّ بقية جسمك سيقع على عاتق ذراعيك فقط، ما يؤدي إلى جرّ مرفقيك في الماء خلال حركة الذراع فتصعب عليك عملية التنفّس.

إيقاع سباحة الفراشة

تُماثل ضربات سباحة الفراشة تحت الماء ضربات السباحة الحرّة تماماً (انظر الصفحتين 12-13)، ما عدا أن ذراعيك وساقيك تنفّذان الأمر نفسه لكن في آن واحد. أما الأمر الذي يجده معظم الناس دقيقاً ويتطلّب براعة فهو حركة إرجاع الذراعين two-arm recovery معاً.



الخطوة 1
عند نهاية حركة الدفع، يصعد جسمك للأعلى ويبرز من الماء لمسافة لا بأس بها. وتظهر ذراعاك مجدداً لتبدآن التأرجح نحو الأمام.

الخطوة 2
فيما تتأرجح ذراعاك باتجاه مقدّمة جسمك، يبدأ رأسك بالهبوط نحو الماء.

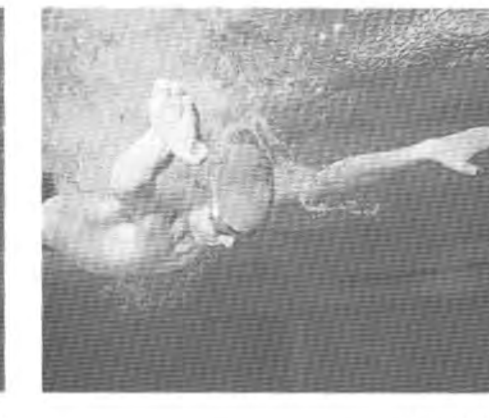
الخطوة 3
يبدأ وجهك الدخول في الماء. ويجب أن تساعدك حركة الدفع التالية في رفع جسمك ثانية إلى الأعلى.

رَكْلة الدولفين

لتنفيذ ركلة سباحة الفراشة، ينبغي أن تكون قدماك وساقاك ملتصقة معاً. بعد ذلك يتحرك وركاك صعوداً وهبوطاً ويثيران حركة موجيّة من أسفل ساقيك إلى قدميك. والقاعدة الذهبية في ذلك أن تقوم إحدى ساقيك بتنفيذ الحركة حالما تدخل ذراعاك إلى الماء وتنفّذ الساق الثانية الحركة حالما تخرج الذراعان من الماء.

حركة الذراعَين

إن تنفيذ حركة الذراعين بشكل مناسب ضروري لمساعدتك على التنفّس في الوقت الصحيح.



الخطوة 1
بعد أن تدخل ذراعاك معاً إلى الماء، بعرض الكتفين تقريباً، تكونان جاهزتين لدفع الجسم.



الخطوة 2
فيما تدفع الماء إلى الوراء، اثن ذراعيك قليلاً بحيث تصبح يداك تحت جسمك.



الخطوة 3
أثناء استعادة حركة الذراعين، تستطيع إما رفع رأسك للتنفَس أو إبقائه منخفضاً للقيام بحركتين للذراع ولكن بنفس واحد.



إرشاد
عندما تبدأ سباحة الفراشة، تنفَس عند كلُ حركة ذراع. وحين تزداد ثقتك بنفسك، تنفّس مرّة عند كلَ ضربتين أو ثلاث ضربات.

سباحة الفراشة المتقدّمة

لكي تتقن سباحة الفراشة بشكل أسرع، من الضروري أن تعمل على تغيير حركة ذراعيك عن تلك التي تعلّمتها في البداية. فالمبتدئون يمارسون سباحة الفراشة كحركة عمودية صعوداً وهبوطاً. فتظهر رؤوسهم وأكتافهم مسافة أطول خارج الماء. أما سبّاحو الفراشة السريعون فهم يركّزون على التقدّم للأمام بدلاً من الصعود والهبوط.

استعادة الذراعَيْن

تشكّل معرفة كيفية التنفّس في سباحة الفراشة عاملاً رئيسياً لممارستها بشكل أسرع. وفي هذا النوع من السباحة، ينبغي أن يكون الرأس والكتفان في نفس الوضعية طوال الوقت، سواء أخذت نفَساً أم لا. للتنفّس، ارفع ذقنك إلى الأمام وخذ نفَساً، قبل أن تخفضها ثانية.



الخطوة 1

حالما تخرج يداك من الماء، ادفع ذقنك إلى الأمام وخذ نفَساً. ينبغي أن تبقى كتفاك منخفضتين تماماً (قارن هذه الصورة مع تلك الموجودة على الصفحة السابقة).



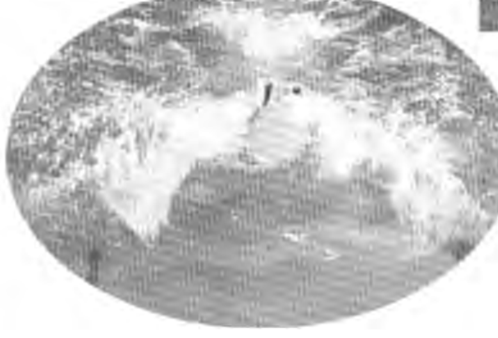
الخطوة 2

ومع تقدّم ذراعيك باتجاه الأمام، يميل رأسك للانخفاض وتبقى كتفاك منخفضتين.



الخطوة 3

تبلغ ذراعاك أقصى حركتيهما عندما يغطس رأسك ثانية في الماء.



الخطوة 4

تدخل ذراعاك الماء بالإبهامين أولاً وبعرض الكتفين. أزفر الهواء.

حركة الذراعَيْن تحت الماء

تشبه ضربة الذراعين تحت الماء في سباحة الفراشة المتقدّمة تلك المستخدمة في السباحة الحرَّة. وفيها تنحرف يداك للخارج قليلاً مشكِّلة حركة على هيئة الحرف S عند دخولهما تحت جسمك وخروجهما لإتمام الحركة.



الخطوة 1

تدفعك ذراعاك نحو الأمام بعد حركة استعادة الذراعين، ثم تتأرجحان نحو الخارج على طول الكتفين.



الخطوة 2

تجرف ذراعاك الماء للخارج قليلاً ثم إلى الداخل باتجاه الخط المركزي لتشكيل هذه الحركة الشبيهة بالحرف «S».



الخطوة 3

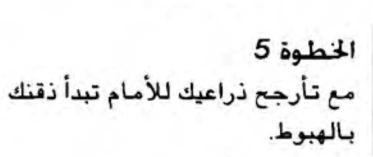
عندما تستعيد ذراعاك قوّتهما تبدأ الذقن بالارتفاع.



الخطوة 4

ارفع ذقنك وخذ نَفَساً فور ظهور ذراعيك من الماء.





الخطوة 5

مع تأرجح ذراعيك للأمام تبدأ ذقنك بالهبوط.



الخطوة 6

تتقدّم ذراعاك نحو الأمام وتدخلان الماء في نفس الوقت مع وجهك.

تعلّم الغطس

إن تعلّم فن الغطس هو متعة كبيرة، لكن احرص دائماً على تعلّمه في مياه عميقة لدرجة كافية وبوجود عامل إنقاذ lifeguard يساعدك في حال تعرّضت لأي حادث طارىء. عندما تبدأ بتعلّم الغطس، لا تعر اهتماماً لبُعد غطستك عن الجدار الذي تقفز منه. فالأمر المهم أولاً هو أن تحاول الدخول إلى الماء بأقل طَرْطَشة ممكنة.

غَطْسة المبتدىء

توفّر هذه الغطسة أسلوباً رائعاً لدخول ناعم وسلس إلى الماء، بدل التسبّب بكثير من الطرْطشة.



الخطوة 1
قف منتصباً على جانب البركة وارفع ذراعيك عالياً وكوّر أصابع قدميك فوق حافتها.



الخطوة 2
انحنِ نحو الأمام، رافعاً إحدى ساقيك بشكل مستقيم خلفك. واسع لأن يكون جسمك مستقيماً من رؤوس أصابع يديك وحتى الإصبع الكبير لساقك المرفوعة.




الخطوة 3
استمر بالانقلاب نحو الأمام باتجاه الماء.



الخطوة 4
حالما يدخل جسمك الماء، اعمل على ضمّ ساقيك إحداها إلى الأخرى.



الخطوة 5
حاول أن تبقي ساقيك متلاصقتين معاً وموجّهتين للأعلى قبل اختفائهما تحت الماء.

الغَطْسة المتوسِّطة

بعد شعورك بسلاسة الغطس في الماء، قم بهذه الغطسة. لكن لا تحاول القفز إلى مكان أبعد داخل الماء: بل حاول أن تغطس بأقل قدر من الطرطشة.



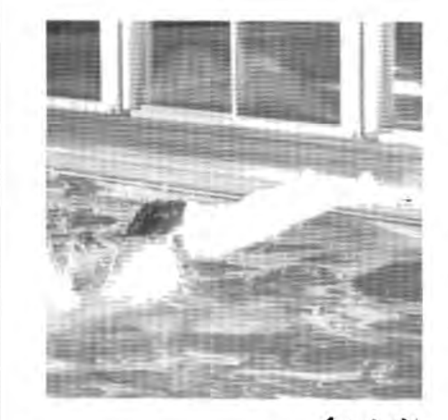
الخطوة 1
قف على حافّة البركة بحيث تكون ذراعاك ممدودتين أمامك وساقاك متثنيتين قليلاً.



الخطوة 2
دع جسمك يهوي إلى الأمام، وادفعه دفعة خفيفة بواسطة قدميك. حاول أن تخترق سطح الماء من خلال بقعة محدّدة بيديك أولاً.



الخطوة 3
عند دخول يديك إلى الماء، ابدأ برفع ساقيك للأعلى واخفض وركيك قليلاً.



الخطوة 4
حاول أن تجعل جسمك بكامله يدخل الماء من نفس البقعة التي دخلت منها يداك أولاً. تخيَّل نفسك تقفز من خلال طارة وذراعاك ممدودتان أمامك.

انطلاقات السباق

في سباقات السباحة، غالباً ما تشكّل وثبة الانطلاق وحركة الانعطاف عند نهاية المجاز نقطة الفصل بين السبَّاحين الأسرع وبقية زملائهم. فالانطلاقة الجيدة أمر مهم جداً، لأنها تسهّل على السبَّاح اجتياز سباقه الخاص بمياه رائقة على الجانبين. وهي تقلّل أيضاً من إمكانية اضطراب حركة الذراعين بواسطة الأمواج التي يُثيرها السبَّاحون الآخرون. تمرَّن على ضبط زاوية غطستك وبعدها عن الحافَّة.

تعاقب حركات الانطلاقة

استعن بهذه الحركات المتتالية للانطلاقة إن كنت في أحد سباقات السباحة الحرَّة أو سباحة الصدر أو سباحة الفراشة. أما في سباحة الظهر فالانطلاق يكون من حوض السباحة.



الخطوة 1
في البداية، يطلق الحكم عدَّة صفرات قصيرة من صفارة. وتكون هذه إشارة لك للوقوف خلف منصَّة الانطلاق الخاصّة بك. بعد إطلاق الحكم صفرة طويلة، ينبغي عليك الصعود إلى المنصَّة والوقوف عليها.



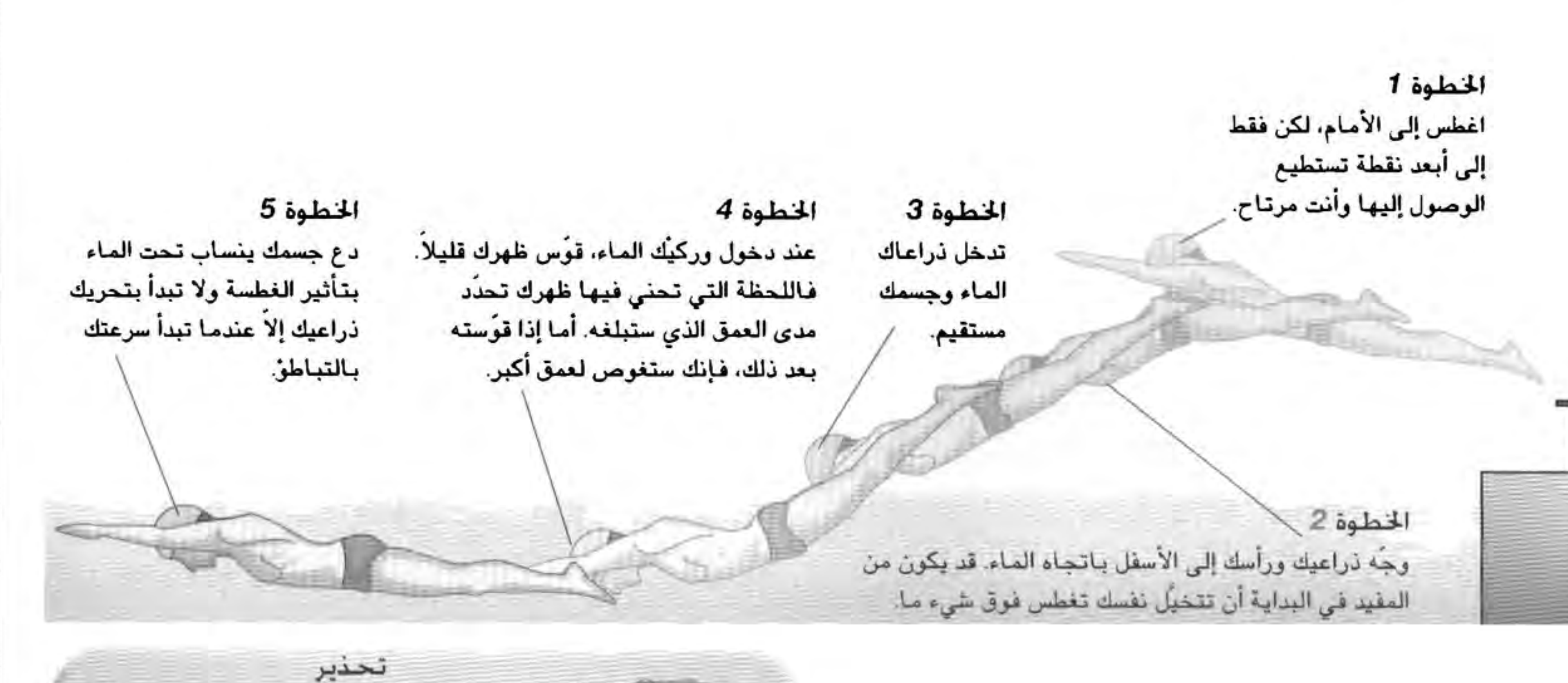
الخطوة 2
انحن نحو الأمام لأخذ وضعية الانطلاق. عند هذه المرحلة، من المهم جداً أن تجمع تفكيرك وتركِّز على ما أنت مقدم عليه.



الخطوة 3
عندما تسمع مطلق إشارة الانطلاق في السباق يقول «خُذْ مكانك»، خُذ وضعية الانطلاق واستعد للغطس. يُطلق مطلق إشارة الانطلاق طلقة من مسدس أو صفرة من صافرة الكترونية عالية. إنها إشارة الانطلاق.

الغَطسة المثالية

إن الوثب لمسافة بعيدة عن منصة الانطلاق بهدف الغطس لا يعتبر لوحده بالضرورة غطساً جيداً. حاول أن تجعل غطستك سلسة قدر المستطاع.



تحذير

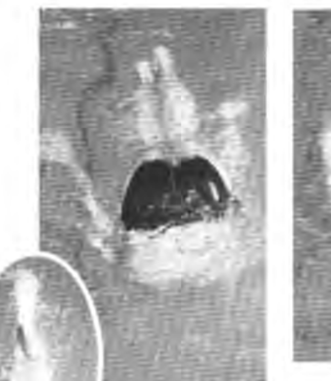
تأكَّد دائماً من أن الماء الذي تغطس فيه عميق لدرجة كافية بحيث لا ترتطم بقاعه.

انعطافات السباق

إن إتقان السبَّاح لحركة الانعطاف عند نهاية البركة يزيد من سرعته الكلية. ويوفّر العزم الناتج عن حركة الذراعين القوة والسرعة اللازمتين لحركتي الشقلبة والدوران.



الخطوة 1
عندما تقترب من جدار البركة على بعد ضربة واحدة تقريباً عنه، اخفض يديك وكتفيك للأسفل. وتقدم يتبعك باقي جسمك.



الخطوة 2
مع تشقلب جسمك حول نفسه تبدأ ساقاك بالظهور من الماء. ابدأ بتدوير جسمك على جانبك.

انعطاف السباحة الحُرَّة (الانعطاف بالشقلبة)

إن انعطاف السباحة الحرّة، المعروف أيضاً باسم الانعطاف بالشقلبة، هو أسرع بكثير من حركة لمس الجدار والابتعاد عنه ثانية. ابدأ دورانك قبل 1–1.5 متر من بلوغك الحائط. ومن المهمّ أن توقّت تمدّد جسمك بحيث تمسّ ذراعك الحائط بدون انزلاق.



الخطوة 3
تصطدم قدماك بالحائط في الوقت الذي تكون فيه على جانبك. تابع الدوران حول نفسك وأنت تدفع الجدار بقدميك.



الخطوة 4
بعد إن تندفع بعيداً عن الحائط، أكمل دورانك حول نفسك لكي تنقلب على وجهك. ابسط ذراعيك وساقيك تماماً حتى تجعل جسمك ينساب تحت الماء.

انعطاف سباحتي الصدر والفراشة

يتشابه الانعطاف في هاتين السباحتين باستثناء أن الانعطاف في سباحة الفراشة يتم بصورة أقرب إلى سطح الماء. لكن في كلا الانعطافين، ينبغي أن تصدم يداك الحائط في اللحظة نفسها.



الخطوة 1

اصدم الجدار بكلتا يديك.



الخطوة 2

اسحب إحدى كتفيْك ناحية الخلف – إذا كنت أيمن، ستكون مرتاحاً أكثر إذا سحبت كتفك اليمنى والعكس صحيح. وفي نفس الوقت، تصبح ساقاك تحت جسمك.



الخطوة 3

ضم ذراعك الأخرى إلى الأولى بحيث تصبح كلاهما أمامك، واستعد لانطلاقتك الثانية.

دفعة سباحة الفراشة

اتخذ وضعية التمدّد على وجهك قبل أن تدفع نفسك بعيداً عن الحائط لمتابعة السباحة.



دفعة سباحة الصدر



في سباحة الصدر، يمكنك تنفيذ حركة كاملة بالذراعين تحت الماء قبل الصعود إلى السطح لاستنشاق الهواء. وحالما تدفع نفسك بعيداً عن الحائط، انطلق تحت الماء، وحاول اجتياز مسافة كبيرة، ثم انزلق للأمام وذراعاك ممدودتان إلى الخلف على جانبيك.

عندما تشعر أن سرعتك بدأت بالتباطؤ، اعد يديك تحت جسمك واستعد للقيام بركلة باتجاه السطح. فور وصولك إلى السطح، يمكنك تحريك ذراعيك وأخذ نفَس!

انطلاقات سباحة الظهر وانعطافاتها

يواجه المبتدىء في سباحة الظهر صعوبة كبيرة في تعلّم انطلاقات هذه السباحة وانعطافاتها، لأنه لا يستطيع دائماً رؤية طريقه خلال السباحة. وحديثاً، أدخلت بعض التغييرات على قواعد السباحة لجعل انعطافات سباحة الظهر أكثر يسراً وسرعة. وأصبحت الأساليب الحديثة في الانعطاف أكثر سهولة أيضاً حتى على غير المتسابقين.

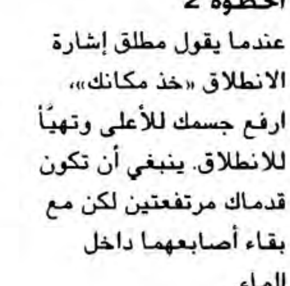
بداية سباحة الظهر

تختلف متتالية البداية في سباحة الظهر قليلاً عن بدايات بقية السباحات، لأن السبّاح فيها ينطلق مباشرة من حوض السباحة ولا يقفز من حافة البركة.



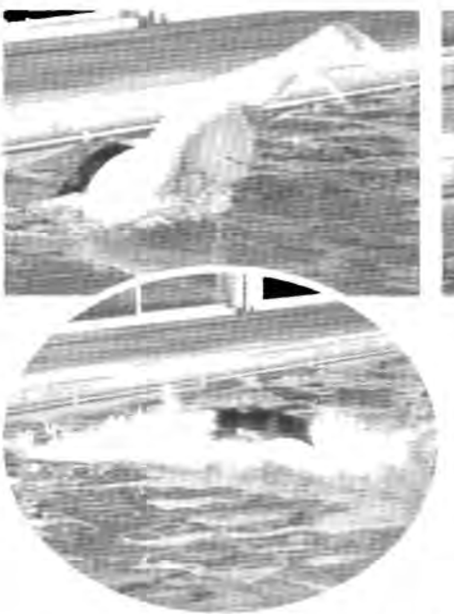
الخطوة 1

يطلق الحكم في البداية عدّة صفرات قصيرة، تكون بمثابة إشارة للسبّاح لكي يقفز إلى الماء. ويتبع ذلك صفرة طويلة، تطلب من السباحين التعلّق بالمنصّات أو التشبث بالدرابزين وأقدامهم مستندة إلى الحائط.



الخطوة 2

عندما يقول مطلق إشارة الانطلاق «خذ مكانك»، ارفع جسمك للأعلى وتهيّأ للانطلاق. ينبغي أن تكون قدماك مرتفعتين لكن مع بقاء أصابعهما داخل الماء.



الخطوة 3

انطلق عند سماعك الطلقة. اقفز بعيداً عن الحائط ومدّد جسمك قدر المستطاع، باسطاً ذراعيك وراء رأسك.

انعطافة سباحة الظهر

تختلف انعطافة سباحة الظهر بشكل قليل عن انعطافة السباحة الحرّة (الكرول). استعن برايات سباحة الظهر (انظر الصفحة 5) للتأكّد من المسافة التي تفصلك عن الجدار الذي ينبغي الانعطاف عنده. ستحتاج على الأرجح إلى تنفيذ أربع ضربات بالذراعين قبل بلوغ الحائط.



الخطوة 1
عندما تصبح قريباً من الحائط، ابدأ بالانقلاب على بطنك. لا تنقلب بعيداً جداً عن الحائط، وإلاّ ستنحرف بعيداً عنه وتضيّع الوقت.

الخطوة 2
حالما تنقلب على بطنك أكمل اندفاعك تحت الماء كجزء من حركة الانعطاف.



الخطوة 3
عندما تصبح ذراعك تحتك ادفع جسمك نحو الأمام لبدء حركة الانعطاف.

الخطوة 4
انقلب على رأسك وغيِّر اتجاهك. يشبه الجزء الأول من انعطافة سباحة الظهر انعطافة السباحة الحرّة (انظر الصفحة 32)، لكن لا تنقلب هنا على بطنك عندما تصدم ساقاك الحائط.

الخطوة 5
انطلق على ظهرك وارتفع نحو سطح الماء، استعداداً لقطع الطول التالي.



إرشاد



ينفّذ بعض سبّاحي سباحة الظهر ركلات سباحة الفراشة تحت الماء بعد قيامهم بالانعطاف، وذلك لمساعدتهم على قطع مسافة أطول قبل عودتهم إلى سطح الماء.

النظام الغذائي

إن النظام الغذائي الجيد مهم لجميع الناس وليس فقط للسبَّاحين. لكن السبّاحين الذين يشتركون في السباقات يحتاجون إلى تناول كميات إضافية من الطعام لكي يتمكنوا من إنجاز جداول تدريباتهم القاسية التي تستغرق عادة عدّة ساعات في اليوم. وفي حين يتناول الشخص العادي حوالي 1500 إلى 2000 كالوري يومياً، يحتاج السبَّاحون في بعض الأحيان إلى أربعة أضعاف هذه الكمية.

التغذية

يبيّن هذا المخطَّط النسب المئوية للمواد الغذائية التي ينبغي تناولها لإبقاء النظام الغذائي متوازناً.



معزّزات الطاقة

إن كنت من الذين يمارسون الكثير من التمارين، فأنت بحاجة إلى تخفيض مدخولك من الأطعمة الدهنية وإلى تناول الكثير من الكربوهيدرات لتوفير الطاقة اللازمة للتمارين التي تقوم بها.

يعتبر البروتين مادة ضرورية لنموّ الجسم وترميمه، لكن حاول أن تختار مصادره القليلة الدهن.



إرشاد

ابتعد عن تناول الأطعمة الدهنية قبل 24 ساعة من بدء السباق، فهي بطيئة الهضم وستمكث في معدتك فترة طويلة.

اللياقة

يتطلّب الإعداد السليم للسباق تحضيراً ذهنياً مسبقاً من قبل السبَّاح قبل أن يخوض غماره. ويفترض به الابتعاد عن كلِّ ما يزعجه ويشوّش فكره لكي يبقى ذهنه مركّزاً بنسبة 100% . من ناحية ثانية، تعتبر الليونة أمراً مهماً جداً يعين على الاسترخاء ويبعد الذهن عن جميع الضغوط. وهي تفيد أيضاً في منع الإصابة. لذلك، حاول أن تحافظ على مستو عال من لياقة جسمك وليونته.

ليونة الجسم

يعمل صفوة الرياضيين على إبقاء أجسامهم ليّنة ومطواعة، لأن ذلك يساعدهم في تجنّب الإصابات وتحسين أدائهم الرياضي. استعن بتمارين تمديد العضلات الموضّحة في الصفحتين 8 و9 لمساعدتك على زيادة مرونة جسمك ولياقته.

اللياقة للوصول إلى القمة

يمارس معظم السبّاحين المحترفين رياضات أخرى تمنحهم كل أشكال القوّة. إن أيّ شيء يبقيك لائقاً ونشطاً يمكن أن يوفّر لك فرصة طيّبة خلال فترات الراحة التي تفصل ما بين جولات التدريب.

الحالة الذهنية

لا يعتمد الفوز بسباق ما على القوة البدنيّة فقط. فمن المفيد للسبّاح في بعض الأحيان قضاء بعض الوقت قبل السباق في التأمل والتفكير حول كيفية بدء السباحة وانعطافاتها والأساليب التي يجب عليه اتباعها. لا تتأثر وتصرف ذهنك بما يقوله الآخرون أو يفعلونه. ركّز فقط على سباقك.



إرشاد

لا تكثر من تمارين الليونة – يمكن فقط تخصيص حوالي 15 دقيقة يومياً لإنجاز ذلك.

أساليب السباق والمباريات

من أهم الأشياء وأجملها عند خوضك غمار تنافس ما أنك تسبح في السباق الخاص بك، بدلاً من مشاهدة أحد السباقات والتفاعل مع ما يفعله الآخرون. إليك فيما يلي بعض النصائح حول كيفية التخطيط لسباق 100 متر أو أكثر (تتطلّب السباقات الأقصر بقاء السرعة بمعدّل 100% على طول السباق).

السباقات التنافسيّة

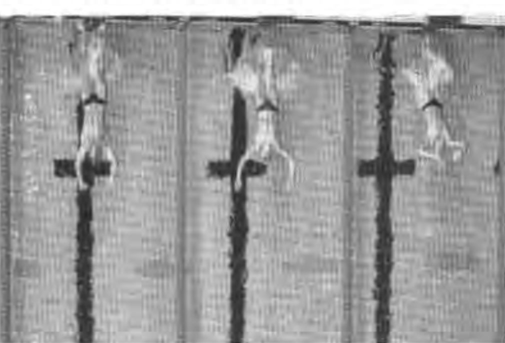
الانطلاق

ابدأ السباق بسرعة، وأبذل ما يقارب 95% من الجهد: فحماستك ستجعلك تنجز الجزء الأول من السباق بصورة أسرع مما تظن.



في الوسط

الجزء الأوسط من السباق – الطولان 2 و3 مثلاً من السباق الرباعي الأطوال – هو الجزء الأكثر أهمية. وفيه يسترخي السباحون غالباً، محاولين إدخار قوّتهم لنهاية السباق.



الانعطاف

ابذل جهداً في انعطافاتك لكي تحرز تقدّماً خلال السباق. ينبغي أن تشعر بقوّة الانعطافات كبقية مراحل السباق.



أبق في المقدِّمة

ابذل كل ما تستطيع فعله في الجزء الأخير من السباق، حتى ولو كنت في طليعة المتسابقين: فقد يكون هناك سبّاح آخر لم تلحظه قريب جداً منك. وقد يساعدك في ذلك أن تتخيّل أن هناك سمكة قرش تلاحقك على طول البركة.

النهاية

وقّت حركاتك في السباحة مباشرة وبدون إبطاء باتجاه الجدار بدل الانحراف عنه. فالفوز غالباً هو مسألة بضعة ملّي ثوانٍ والوقت أمر مهمّ جداً للتغلّب على بقية المتنافسين.

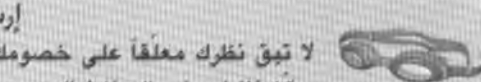
إذا حقّقت أفضل رقم لك على الإطلاق، فمن غير المهم إن كنت الأول أو الأخير. هذا يعني أنك أصبحت سبّاحاً سريعاً وستكون في يوم ما السبّاح الأسرع.

المسابقات الفردية

فيما يلي أهم المسابقات المميّزة للعديد من المنافسات الدولية. وقد تمّ تنظيم هذه المسابقات من خلال قوانين وضعها الاتحاد الدولي لسباحة الهواة (FINA).

م = متر

- سباحة حرّة – **50م، 100**م، 200م، 400م، 800م، 1500م.
- سباحة الظهر – 50م، 100م، 200م.
- سباحة الصدر – 50م، 100م، 200م.
- سباحة الفراشة – 50م، 100م، 200م.
- السباحة الفردية المتنوّعة (وهي كل السباحات الأربع وفق الترتيب التالي سباحة الفراشة، سباحة الظهر، سباحة الصدر، السباحة **الحرّة**): 100م (في **بركة طولها 25م)، 200م، 400م**.



إرشاد

لا تبق نظرك معلّقاً على خصومك: فهذا سيهدر وقتك. وبدلاً من ذلك، ركّز نظرك على الحائط الموجود في نهاية حوض السباحة.

السباحة في الرياضات الأخرى

إن كونك سبّاحاً ماهراً لا يفيدك فقط في حال أردت المشاركة بإحدى مسابقات السباحة. فهناك الكثير من الرياضات الأخرى التي تتطلّب ممارستها مهارات جيدة في السباحة. ليس فقط لأنها توفّر لك مجالاً آخر للمتعة والتسلية، ولكن لأنها تشكل أيضاً إحدى الطرق الممتازة التي تحافظ بها على لياقتك ومرونة جسمك.

السباحة التشكيلية (باليه الماء)



السباحة المتزامنة أو التشكيلية هي إئتلاف رائع بين السباحة والرقص، يقوم بها عادة فريق من السبّاحين أو السبّاحات ينفّذون سلسلة من الحركات المتناسقة بالأيدي والأرجل وفق تعاقب تسلسلي ساحر. وتُضبَط هذه السباحة بواسطة الموسيقى وانسجام الأعضاء الآخرين في المجموعة.

سباقات المسافات الطويلة

يشترك بعض الأشخاص في سباقات المسافات الطويلة التي تُجرى في البحر أو حتى في الأنهار. وتُحدَد مسافة هذه السباقات غالباً بين علامتين بارزتين - كتلتين صخريتين مثلاً - أو على طول قناة مائية على سبيل المثال.



الغطس من على اللوح

لكي تصبح غطّاساً ناجحاً أنت بحاجة إلى مدرِّب. تُقسم كل غطسة إلى ثلاث مراحل: الانطلاق، والطيران، والدخول في الماء. وتحسب النقاط على الأسلوب والشكل والقدرة.





الغوص في الأعماق

من الضروري أن يتمتّع سبّاح الأعماق بجرأة وثقة في النفس، وإلاّ فإنه لن يكون قادراً على التنقّل والطواف في قاع البحر، أو حتى السباحة للعودة إلى المركب إذا ما انتهى به الأمر بعيداً عنه.

ركوب الأمواج



من الضروري أن يكون راكبو الأمواج سبّاحين أقوياء لسببين اثنين. الأول، لأنهم يحتاجون إلى قوّة بدنية عالية للخروج من منطقة الأمواج المتكسّرة والماء المُزبد إلى المنطقة التي يستطيعون فيها ركوب الأمواج. والثاني، لأنهم قد يضطرون للسباحة للعودة إلى الشاطىء عبر البحر المضطرب إذا ما فقدوا ألواحهم التي كانوا يمتطونها.

سباق الثُلاثيَّة وكرة الماء

تتزايد شعبية رياضة الثُلاثية triathlon ويزداد عدد الذين يمارسونها من كلّ الأعمار. وتعتبر هذه الرياضة من أصعب الرياضات في العالم - وهي واحدة من المنافسات القديمة التي كان يُطلق عليها اسم مسابقة "الرجل الحديدي"! إضافة إلى ذلك، هناك رياضة كرة الماء water polo التي تناسب في الحقيقة السبَّاحين الأقوياء فقط، لأنها تتطلّب مهارات سباحية ممتازة وقوّة لمواصلة اللعب.

مسابقة الثُلاثيَّة

تمت هذه المسابقة الثلاثية خلال الألعاب الأولمبية التي جرت في مدينة سيدني باستراليا عام 2000. وهي تنفَذ عادة بشكل متتابع ويمكن أن تضم مئات الأشخاص في كلّ مباراة.

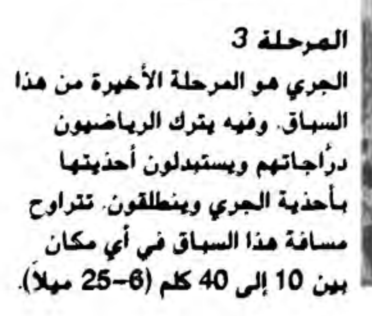


المرحلة 1

السباحة هي القسم الأول من هذا السباق. وتتفاوت المسافة فيها من سباق لآخر، لكن المسافة النموذجية لها 800م (875 ياردة). يمكن أن تتم السباحة في بركة أو نهر أو بحر أو أي مسطّح مائي مفتوح.

المرحلة 2

بعد السباحة يخلع المتسابقون بذلاتهم المطاطية وينتعلون الأحذية الخاصة بركوب الدراجات الهوائية، ثم ينطلقون بدرّاجاتهم. تبلغ المسافة النموذجية لهذا السباق 25 كلم (15.5ميلاً).



المرحلة 3

الجري هو المرحلة الأخيرة من هذا السباق. وفيه يترك الرياضيون درّاجاتهم ويستبدلون أحذيتها بأحذية الجري وينطلقون. تتراوح مسافة هذا السباق في أي مكان بين 10 إلى 40 كلم (6–25 ميلاً).

كرة الماء

لكي تمارس لعبة كرة الماء water polo ينبغي أن تكون سبّاحاً ماهراً جداً. فالذهاب والإياب في حوض السباحة يتطلّبان سرعة ونشاطاً شديدين، حيث لا تكون قدماك قادرتين على لمس قاع الحوض! إنها تشبه قليلاً كرة القدم، ما عدا أنها تُمارس في بركة السباحة. وفي هذه اللعبة، يتكوّن كل فريق من أحد عشر لاعباً والغاية منها هو تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم.



اللاّعبون

رغم أن الفريق يتألّف من أحد عشر لاعباً، لا يُسمح إلا لسبعة لاعبين فقط باللعب في وقت واحد. ويحتاج كل فريق في لعبة كرة الماء إلى وجود عدّاء سريع واحد على الأقل بين صفوفه.

تمرير الكرة

لتمرير الكرة بصورة جيدة، من الضروري أن تكون قادراً على الارتفاع خارج الماء. في حال خرجت الكرة من حوض السباحة تُحتسب رمية حرّة للفريق الخصم.

التسجيل

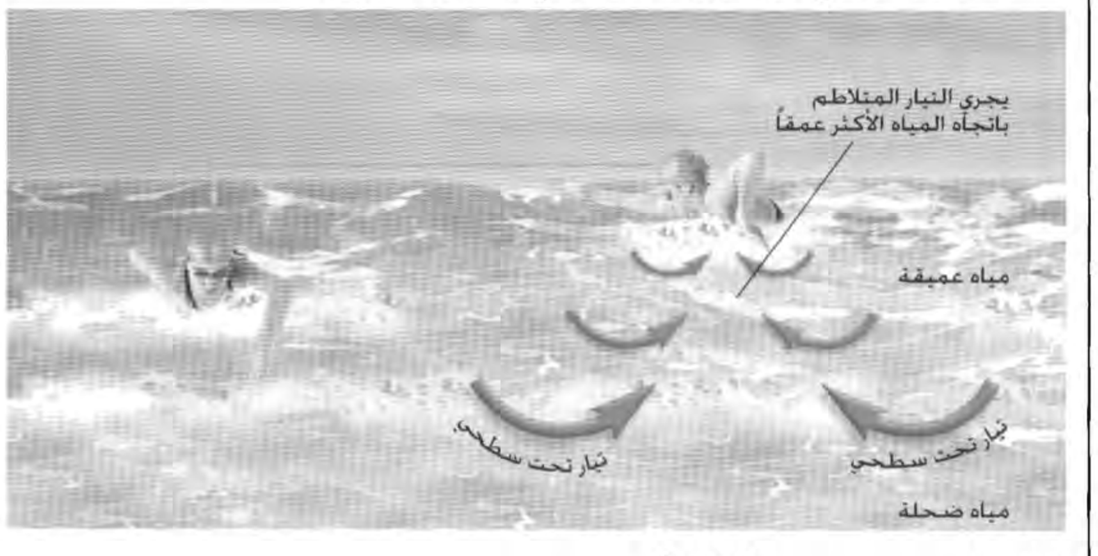
تتألف المباراة من أربعة أشواط مدّة كل شوط منها 5 دقائق مع احتساب وقت إضافي إذا انتهت المباراة بالتعادل. وتُسجّل الأهداف عن طريق رمي الكرة إلى داخل الشبكة.

السلامة في الماء

لا تنس أبداً أن الماء - أي ماء ذي عمق يكفي لغمر الوجه - خطر. وتعتبر البحار والأنهار سبباً للموت بصورة خاصة، حيث يغرق فيها كلّ عام مئات الأشخاص. وتشهد حتى أحواض السباحة المحاطة بعمال الإنقاذ عدداً من الوفيات سنوياً بسبب الغرق.

التيارات المتلاطمة

تحصد هذه التيارات الخطرة العديد من الأرواح سنوياً. وهي تتشكّل في الأماكن التي تتكسّر فيها الأمواج. فإذا ما أوقعك سوء الطالع في شرك أحدها، حافظ على هدوئك وفكّر في طريقة تخلّصك من التيار. يمكنك اتباع نفس الطريقة للنجاة من أي مياه سريعة الجريان.



الخطوة 1
اسبح عبر التيار: لا تحاول مقاومته.

الخطوة 2
عندما تصبح خارج التيار، اسبح عائداً إلى الشاطىء.

علامات الخطر

إذا رأيت هذه العلامة فهذا يعني أن المنطقة خطرة تمنع فيها السباحة.

وتشير الراية الحمراء أيضاً إلى أن المياه خطرة تحظر السباحة فيها احرص على الامتثال لهذه التحذيرات والا ستعرّض حياتك للخطر، إضافة إلى حياة الشخص الذي قد يحاول إنقاذك.



تخبرك علامات العمق، مثل هذه العلامة، عن مقدار عمق المياه في المنطقة الموجودة فيها بالأمتار (أو بالأقدام في بعض العلامات القديمة). لا تحاول أبداً الغطس في مياه يقلّ عمقها عن المترين، أو في أيّ مياه قد تحوي عائقاً ما.

السلامة في الماء – ما يجب فعله وعدم فعله...

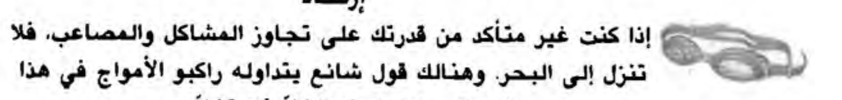
أفعل

- ابحث عن أي علامات خطر موجودة
- اخبر أحد الأشخاص إلى أين أنت ذاهب
- امتثل للتحذيرات والرايات التي تشير عليك أين يجب أن تسبح
- اسبح بمحاذاة الشاطىء، بحيث تبقى دائماً قريباً منه
- اخرجِ من الماء عندما يصبح بارداً

لا تفعل

- أن تسبح لوحدك
- أن تسبح قرب رصيف بحري أو في مناطق ذات تيارات قوية
- أن تسبح قرب السفن أو أي مراكب بحرية أخرى
- أن تسبح بعيداً عن الشاطىء إذا لم تكن سبّاحاً محترفاً
- أن تغطس في مياه يقلّ عمقها عن مترين (6 أقدام)، لأنك قد تؤذي نفسك

إرشاد



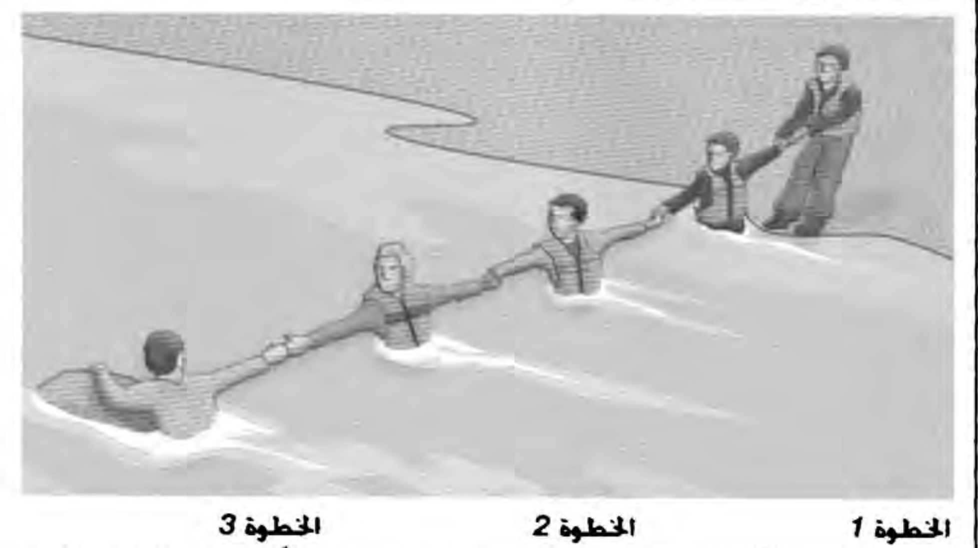
إذا كنت غير متأكد من قدرتك على تجاوز المشاكل والمصاعب، فلا تنزل إلى البحر. وهنالك قول شائع يتداوله راكبو الأمواج في هذا المجال «إذا راودك الشكّ فلا تشكّ».

إنقاذ الغَرْقَى

إن تعلّم المهارات الأساسية لإنقاذ الغرقى يمكن أن ينقذ حياتك أو حياة شخص آخر في يوم ما. ورغم أن الاحتراز من الماء موجود بالفطرة عند الإنسان، إلا أن الماء يبقى خطراً إن لم تعمل له حساباً. تذكّر أن اللعب واللهو قد يتحوّلان في بعض الأحيان إلى أمر خطير جداً في غضون ثوانٍ قليلة.

الإنقاذ من النهر

من الخطر جداً أن تخوض في مياه نهر سريع الجريان لإنقاذ شخص متعلّق بصخرة أو بغصن شجرة متدلٍّ وسط النهر. لكن الطريقة التالية تعتبر على الأرجح أقلّ الطرق خطورة، إذا ما توفّر عدد كافٍ من الأشخاص.



الخطوة 1
يخوض الشخص الأول في المجموعة مسافة قصيرة في النهر، ممسكاً بيده يد الشخص الذي خلفه.

الخطوة 2
يخوض كل شخص في المجموعة الماء ممسكاً باليد الأولى يد شخص خلفه وباليد الثانية يد شخص أمامه.

الخطوة 3
تشكّل المجموعة في النهاية سلسلة من الأشخاص تكون منحرفة قليلاً عن اتجاه مجرى التيار، ويقوم أوّل شخص توغّل في النهر بعملية الإنقاذ.

قواعد الإنقاذ

إن الأساس في عملية إنقاذ شخص ما هو تأمين سلامة المنقذ والشخص المُراد إنقاذه على حد سواء. وهناك دورات تدريبية تجرى في نوادي السباحة وهيئات الدفاع المدني بهدف تعلّم تفاصيل قواعد عملية الإنقاذ.



يتمرّن هذا السبّاح على سحب شخص معرّض للغرق. يُبقي السباح رأس الغريق خارج الماء ليعطيه مجالاً للتنفس.

عمّال الإنقاذ

قد تتحوّل عملية الإنقاذ إلى وظيفة بدوام كامل. وهناك أشخاص يسافرون إلى جميع أنحاء العالم للعمل كعمّال إنقاذ. لكن حتى لو كنت لا ترغب في ممارسة هذه المهنة، من المفيد للغاية أن تتقن هذه المهارة. لأنه إذا وقع نظرك في يوم من الأيام على شخص يعاني من مشكلة في الماء، تكون قادراً على مساعدته.



ماذا تفعل إذا...

كنت في مأزق...

- حافظ على هدوئك
- اتخذ قراراً إما:
  - بالعوم حتى يهب لنجدتك **شخص آخر**
  - **بتحريك القدمين** للأعلى **والأسفل لتجنّب** الغرق والتلويح بإحدى ذراعيك طلباً للنجدة
  - بالسباحة للعودة إلى منطقة آمنة، والاستعانة بسباحة الظهر لكن باستعمال حركة الساقين **في** سباحة الصدر بشكل **سريع. فكونك تسبح على ظهرك سيبقى رأسك خارج الماء، ما يسمح لك بالتنفس بصورة أسهل.**

... كان شخص آخر في مأزق

- حافظ على هدوئك
- اصرخ طلباً للنجدة، أو اذهب لإحضار النجدة
- لا تنزل إلى الماء ما لم تكن مدرباً على عملية الإنقاذ
- استعن ببعض الأشياء لإنقاذ الشخص، دون أن تسبح نحوه – لأن الأمر قد ينتهي بكما إلى ورطة

كيف يتصرَّف مشاهير السبَّاحين

لكي تصبح سبّاحاً محترفاً يشارك في السباقات فهذا يحتاج إلى عمل شاق. وقلّة هم السباحون الذين يصبحون أغنياء نتيجة سباحتهم - فحتى أفضل السبَّاحين يكافحون من أجل كسب عيشهم. وفقط السبّاحون الأولمبيون الذين يحرزون الميداليات الذهبية قادرون على جني الأموال الطائلة من الإعلانات والمقابلات الإعلامية. وفي الواقع، فإن معظم السباحين يمارسون هذه الرياضة الجميلة فقط لأنهم يحبونها كما يفعل معظم الرياضيين.

برنامج التدريب

6:00	النهوض وشرب كوب من الشاي أو عصير الفاكهة أو الماء.
6:30 - 8:30	التدرب في حوض السباحة.
9:00 - 11:30	تناول الفطور: الكثير من الكربوهيدرات، مثل الخبز والمربّى وحبوب الإفطار والبيض المخفوق.
12:00 - 1:00	تمارين الليونة في قاعة الرياضة وتمارين السباحة من على المنصة.
1:30	تناول الغداء – الوجبة اليومية الأساسية: مزيد من الكربوهيدرات، مثل المعكرونة والخبز والأرز، إضافة إلى البروتين (لحم أو سمك) والخضراوات.
5:30 - 7:00	التدرّب في حوض السباحة.
8:00	العودة إلى المنزل للراحة.
10:00	الخلود للنوم.

وفي اليوم الثاني يتكرّر نفس البرنامج...

إيان ثورب - "الطوربيد"



حصد السباح العالمي إيان ثورب عدة ميداليات ذهبية في أولمبياد 2000. وكانت المرحلة الأخيرة من سباق 400م للرجال في السباحة الحرّة من أكثر مراحل السباق إثارة، حيث تغلّب فريق ثورب الأسترالي على فريق الولايات المتحدة بفارق ضئيل جداً. وقد تجاوز ثورب السباح الأميركي غاري هول جونيور المتخصص بسباحة المئة متر في الضربات القليلة الأخيرة لينتزع منه الميدالية الذهبية.

المال

بقي الكسندر بوبوف، العداء الروسي المتألّق، أحد أفضل السبّاحين في العالم لأكثر من عشر سنين. وهو أحد السبّاحين القلائل الذين تمكنوا من جني أموال طائلة من السباحة. لكن معظم الأشخاص الذين يصلون إلى نهائيات الأولمبياد، يجهدون أحياناً لتمويل مصاريف سباحتهم من أموالهم الخاصة.

الوصول إلى الأولمبياد



تعتبر السبَّاحة الأميركية جانيت إيفانز إحدى أكثر النساء نجاحاً في رياضة السباحة. ولكي تفوز بالميداليات الذهبية الأولمبية، كما فعلت جانيت، عليك بذل أقصى ما يمكنك من الجهد. فحتى أفضل سبَّاحي العالم لا يفوزون دون القيام بتدريبات شاقة. فهناك الكثير من السبَّاحين الموهوبين، ووحده التمرين الشاق سيحدّد أيّاً منهم سيفوز بالميدالية الذهبية.

برنامج يوم السباق

توجد في جميع أنحاء العالم نوادٍ للسباحة تنظم مسابقات وطنية ومهرجانات بالإضافة إلى بطولات عالمية. فيما يلي **يوم نموذجي** لسبّاح يشارك في أحد المهرجانات الدولية للسباحة.



6:00 تستيقظ **معتقداً أنه يوم** تدريب عادي. لكن تذكّر أنه يوم السباق لذلك عُد للنوم.

9:00 انهض من الفراش: تناول فطوراً خفيفاً (وليس الكمية المعتادة) وأشرب الكثير من العصير أو الماء. ابتعد عن شرب الشاي أو القهوة.

9:30 - 12:00 خذ قسطاً من الراحة، **ولا مانع من** أن تقوم ببعض تمارين الليونة.

12:30 تناول غداء خفيفاً **يحتوي على الكثير من** الكربوهيدرات: **تجنّب اللحوم والجبن والأطعمة الدهنية.**

3:00 **توجّه إلى مكان المهرجان.**

5:00 **قم بتمارين التحمية.**

5:30 **يبدأ المهرجان: ينتظر السباحون دورهم للسباق.**

8:30 **ينتهي المهرجان: عد إلى منزلك وفكّر بالنتيجة التي أحرزتها خلال السباق للاستفادة منها في السباقات المقبلة.**

إرشاد



ينبغي على كلّ فرد من أفراد الفريق أن يشجّع زملاءه أثناء خوضهم السباق، لأن ذلك يدفعهم للسباحة بشكل أفضل كما يساعدك أنت عندما يحين دورك.

المصطلحات

ارجاع حركة الذراع over arm recovery – جزء من ضربة الذراع يحدث فوق سطح الماء.

ارجاع حركة الذراعين two-arm recovery – يُطلق هذا المصطلح على حركة الذراعين فوق الماء خلال سباحة الفراشة.

ألعاب أولمبيّة olympics – مسابقات رياضية تحدث مرّة كلّ أربع سنين، يتنافس فيها أفضل الرياضيين في العالم في كثير من الرياضات المختلفة.

انزلاق: انسياب glide – الاستفادة من زخم الحركة لدفع الجسم في الماء قبل البدء بضربة الذراع. تمدّد الذراعان قبالة الجسم إلى الأمام وتفرد الساقان تماماً نحو الخلف لإنجاح الحركة الانسيابيّة.

انطلاقة خاطئة free start – انطلاق أحد السبّاحين قبل إعطاء إشارة بدء السباق.

انعطاف بالشقلبة tumble turn – انعطاف في السباحة الحرّة لا تلمس فيه اليدان جدار البركة. وبدلاً من ذلك، يغطس السبّاح تحت الماء ويقلب قدميه للأعلى ويضرب بهما الحائط مبتعداً عنه لاجتياز الطول التالي.

دفْع pull – جزء من ضربة الذراع التي تدفع السبّاح للأمام في الماء.

ركْلة الدولفين dolphin kick – حركة الساق المستخدمة في سباحة الفراشة.

زفير متقطّع trickle breathing – زفر الهواء على دُفعات قصيرة تحت الماء.

ضربة تحت الماء underwater stroke – انظر «دفع pull»

ضربة الذراع arm stroke – حركة الذراعين أثناء السباحة

طوْف الدفع pull buoy – طوف يُدخل بين الفخذيْن للمساعدة على البقاء في الوضعية الصحيحة في الماء أثناء السباحة باليدين فقط.

لوح التدرّب على السباحة kick board – طوْف يمسكه المبتدىء لمساعدته على العوم بتحريك الساقين فقط.

المسابقة الثلاثية triathlon – مسابقة تتكوّن من ثلاثة سباقات هي السباحة وركوب الدرّاجة الهوائية والجري.

مقاومة السّحْب drag – مقاومة الماء الناشئة عن احتكاكه برداء السباحة وبالشعر.

منصّة الانطلاق starting block – منصّة صغيرة مرتفعة يقف عليها سبّاح السباق للغطس عند بداية أحد السباقات.

مهرجان gala – مجموعة من سباقات السباحة تتم بصورة متتابعة.

نقطة الرّجوع recovery – النقطة التي تعود عندها الذراعان أو الساقان إلى وضعية البداية.

الفهرس

السباحة
حقوق الطبعة العربية © أكاديميا انترناشيونال، 2002
ISBN: 9953-3-0100-X
Original Title:Swimming @Internet-Linked
Copyright © 2001, ticktock Publishing Ltd, UK

أكاديميا انترناشيونال Academia International
ص.ب. P.O.Box 113-6669
بيروت–لبنان Beirut, Lebanon
هاتف Tel 800811-862905 فاكس Fax 961 1 805478
بريد الكتروني E-mail academia@dm.net.lb
www.academiainternational.com